Sillabusz

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I. Általános információk** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Intézmény neve** | | | | Partiumi Keresztény Egyetem, Nagyvárad | | | | | | | | | | |
| **Kar** | | | | Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar | | | | | | | | | | |
| **Tanszék** | | | | Gazdaságtudományi Tanszék | | | | | | | | | | |
| **Szak** | | | | Kereskedelem, turizmus és szolgáltatás gazdaságtan | | | | | | | | | | |
| **Tantárgy** | | | | Testnevelés | | | | | | | | | | |
| **Szemeszter (1-6)** | | | | 3-4 | | | | | | | | | | |
| **Kreditek** | | | | 1 | | | | | | | | | | |
| **Besorolás (aláhúzandó)** | | | | Kötelező | | | | Opciós | | | Fakultatív | | | |
| **II. Heti óraszám** | | | | | | | | | | | | | | |
| Előadás | | | | | Szeminárium | | | | Labor | | | | Gyakorlat | |
| - | | | | | 1 | | | | - | | | | - | |
| **III. Tantárgy oktatója vagy oktatói** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Tevékenység:** | | Név | | | | Beosztás | | | | Tanszék | | | | |
| **Előadás** | | - | | | | - | | | | - | | | | |
| **Szeminárium** | | dr. Lukács Norbert Csaba | | | | Tanársegéd | | | | Humántudományi Tanszék | | | | |
| **Labor** | | - | | | | - | | | | - | | | | |
| **Gyakorlat** | | - | | | | - | | | | - | | | | |
| **IV. A tantárgy célkitűzései** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Általános célkitűzések:**   1. Mozgásműveltség és mozgásformák népszerűsitése a szabadidőben 2. A fitsségi állapot tudományos meghatározása 3. A testtömegindex és a testzsirszázalék fontossága   4.Egészségmegörző sztenderek  **Sajátos célkitűzések:**   * 1. Az egészségi állapot megállapitása   2. Gyakorlatok az egészséges életvitelhez – egészségnevelés | | | | | | | | | | | | | | |
| **V. Kompetenciák** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Szakmai kompetenciák:**  ● A motorikus képességek fejlődése  ● A testnevelés szerepe a mindennapokban  ● A szabadidős mozgásrendszerek fontossága  ● A kompetenciák elsajátitása a testnevelés specifikus eszközei és módszerei segitségével  **Általános kompetenciák:**  ● A pulzusszám és a légzésszám mérésének ismerete, a Testtömeg index mérése, obezitás, A fittségi állapot fejlesztése.  ● A helyes testtartás alappilérei. Megelőzés, javitás, a lokomotoros apparátus napjaikban.  ● Az izomtónus javitása aerob edzés és köredzéssel.  ● Sportimeretek feldolgozása | | | | | | | | | | | | | | |
| **VI. A. A tantárgy tartalma – Szemináriumok** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Hét** | **Témakör** | | | | | | | | | | | | | **Óraszám** |
| 1. | 1. Óraszervezés, Munkavédelmi szabályzatok, Követelmények | | | | | | | | | | | | | 1 |
| 2-3 | 1. Fizikai fittségi állapot és a testtömegindex mérése | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 4-6 | 1. Az ókori és a modern kori olimpiai játékok kialakulása, fejlődéstörténete, érdekességei | | | | | | | | | | | | | 3 |
| 7-8 | 1. X-----------Európa-bajnokság (válassz a listából: https://hu.wikipedia.org/wiki/Sportágak\_listája) | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 9-10 | 1. Y-----------Világbajnokság (válassz a listából: https://hu.wikipedia.org/wiki/Sportágak\_listája) | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 11-12 | 1. Edzéstervek | | | | | | | | | | | | | 2 |
| 13-14 | 1. Édzéstervek | | | | | | | | | | | | | 2 |
| **VII. Bibliográfia** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. Cordun, M.: *Postura corporală normală şi patologică*, Editura ANEFS, Bucureşti, **1999** 2. Dragnea, A., Bota, A.: *Teoria activităţilor motrice,* Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti **1999** 3. Filipescu, D., Gherghişan, D., Bologa, M.: *Educaţie fizică în învăţămîntul* *superior medical*, Editura UMF,**2001** | | | | | | | | | | | | | | |
| **VIII. Tantárgyi követelmények** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Jelenlét (szeminárium)** | | | | | | | **5 kötelező online jelenlét + projekt bemutatása + otthoni edzés az elküldött edzéstervek szerint.** | | | | | | | |
| **A hallgatók által teljesítendő feladatok:**  - A tantárgy iránti pozitiv attitűd:  - sportolás iránti elkötelezettség  - a fittségi állapot megőrzése és fejlesztése  - az edzéstervek végrehajtása  - egy kiválasztott sportelméleti téma kidolgozása és bemutatása | | | | | | | | | | | | | | |
| **IX. Osztályzat** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Értékelés formája** | | | **Értékelés módja (írásbeli, írásbeli és szóbeli, szóbeli, teszt, gyakorlat stb.)** | | | | | | | | | **Százalék az érdemjegyből** | | |
| **Vizsga** | | |  | | | | | | | | |  | | |
| **Kollokvium** | | |  | | | | | | | | |  | | |
| **Szeminárium** | | |  | | | | | | | | |  | | |
| **Gyakorlat** | | |  | | | | | | | | |  | | |
| **Projekt** | | | Online szóbeli | | | | | | | | | 100% | | |
| **Egyéb (megnevezendő)** | | |  | | | | | | | | |  | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dátum: 2020.09.28** | **Oktató: dr. Lukács Norbert Csaba** |